

PENGARUH DZIKIR TERHADAP PSIKOLOGIS MUSLIM

Aliasari

Abstract: *This article aims to explain the attitude will be formed in a person. Many factors can influence a person's mindset, maybe environmental factors or educational factors and experience factors. The problems in this questionnaire will be discussed through descriptive and qualitative library research. This means that the data sources in the completion of this paper both primary and secondary were obtained from various literatures and described qualitatively. There are two types of data analyzed in this single writing, namely data about dhikr and psychology, both of which will support each other and influence if both are in someone's self. The data analysis technique used is deduction, namely analyzing data from general to specific. The results of the analysis carried out are that Dhikr has psychological and spiritual benefits, psychologically, giving a sense of comfort and spiritually giving a feeling that is closer to God. In the inner peace of the individual who plays a fundamental role is the belief in religion based primarily on the statement of the Holy Qur'an. Dhikr can form a good person and avoid acts of immorality (sin), eliminate anxiety, dzikir also purifies the heart of all negative attitudes and emotions and so on, and most importantly that dzikir sangat affects the existence of the heart, it is explained by the Quran and hadith and by previous studies.*

Keywords: *Dhikr, Psychology*

Abstrak : Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa sikap akan terbentuk pada diri seseorang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, mungkin itu faktor lingkungan atau faktor pendidikan dan faktor pengalaman. Permasalahan dalam tulisan ini akan dibahas melalui studi kepustakaan (library research) secara deskriptif dan kualitatif. Artinya sumber data dalam penyelesaian tulisan ini baik primer maupun sekunder diperoleh dari berbagai literatur dan diuraikan secara kualitatif. Ada dua jenis data yang dianalisis dalam tulisan singkat ini, yakni data tentang dzikir dan psikologi, keduanya akan saling menopang dan mempengaruhi jika keduanya berada pada diri seseorang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deduksi yakni menganalisis data dari

umum ke khusus. Hasil analisis yang dilakukan adalah, Dzikir memiliki manfaat psikologi dan spiritual, secara psikologis, memberikan rasa nyaman dan secara spiritual memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah. Dalam perdamain batin individu yang memainkan peran mendasar adalah keyakinan pada agama terutama didasarkan pada pernyataan ayat suci Al-quran. Dzikir dapat membentuk pribadi yang baik dan terhindar perbuatan maksiat (dosa), menghilangkan kecemasan, dzikir juga memurnikan hati dari semua sikap dan emosi negative dan lain sebagainya, dan yang paling penting bahwa dzikir sangat berpengaruh pada eksistensinya terhadap hati, baik itu dijelaskan oleh quran dan hadist maupun oleh penelitian-penelitian terdahulu.

Kata kunci : Dzikir , Psikologis

A. Pendahuluan

Seorang muslim pada dasarnya memiliki kepribadian yang baik akan tetapi, hal itu akan luntur pada seorang muslim jika sering melakukan hal hal yang negatif. Tentunya dapat diatasi dengan salah satu amalan ibadah yang sederhana, misalnya dzikir. Orang yang sering berzikir karakteristik atau kepribadiannya akan baik, menghindarkannya dari melakukan dosa karena itu dapat membantu membentuk kepribadian yang baik dalam individu tersebut, dan Allah akan menjaga hamba-Nya yang senantiasa berdzikir. Tidak ada penolong terbaik selain Allah Ta'ala. Ketika kepribadian baik telah terbentuk maka pergaulannya pun hanya orang-orang baik saja disekitarnya, sehingga lingkungan semakin mendukung agar tidak bergaul dengan orang-orang yang berperilaku negatif.

Beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa dzikir mempunyai fungsi yang hebat dalam bidang pengetahuan. "*Spiritual therapy emotional method of dhikr is one of the psycho religious treatment*". Dzikir merupakan salah satu cara terapi dalam psikologi, yang dapat membuat seseorang menjadi rileks dan membuat hati menjadi tenang. Zikir adalah kegiatan fisik dan mental yang berakselerasi refleksi, sikap dan perilaku selama proses hidup yang mengingatkan kita pada Allah. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa zikir memiliki efek jangka pendek yang cukup signifikan mengurangi

depresi, kecemasan dan stres pada ibu dari pasien PJK (Penyakit Jantung Koroner). zikir disini memiliki peran yang signifikan, dilakukan secara verbal atau non verbal.

Kebanyakan umat muslim yang hanya menjadikan dzikir sebagai ritual keagamaan saja, namun tidak mau memahami makna dari dzikir itu sendiri. Padahal jika ditinjau dari maknanya, sungguh luar biasa jika kita dapat menghayati dan memaknai setiap kalimatnya, implikasinya akan tercermin dalam perilaku atau emosi yang ditampilkan dalam kehidupan. Hal ini senada dengan Al-Ghazali yang mengemukakan bahwa, ia adalah raja yang memimpin rakyatnya; yaitu semua anggota badan. Oleh sebab itulah, jika lidah *komat-kamit* menyucikan Tuhan, tapi hati sama sekali tidak meresapi, tidak menghayati, dan tidak membenarkan lafal-lafal dzikir tersebut, maka praktis, dzikir itu akan hampa dan kering. Inilah yang membedakan antara muslim yang berzikir disertai paham maknanya dengan muslim yang berzikir tapi tidak memahami maknanya dari segi emosinya.

Dengan demikian, karakteristik yang baik yaitu selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah, dapat dicapai dan dibentuk dengan dzikir. Karena telah terbukti dengan penelitian, bahwa dzikir merupakan salah satu cara terapi dalam psikologi, yang dapat membuat seseorang menjadi rileks dan membuat hati menjadi tenang. Akan tidak efektif jika tidak memahami makna dari dzikir itu sendiri. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengkajinya lebih dalam tentang bagaimana dzikir dalam pandangan psikologi dapat berperan untuk kepribadian, gangguan psikis, dan emosi agar menuju pada hal positif. Adapun penyajian yang akan kami sampaikan ialah, “Bagaimana perbedaan Emosi Muslim yang Berzikir Disertai Makna dengan Muslim yang Berzikir Tanpa Makna dari sudut pandang bahwa *qalbu* merupakan jantung.”

Pengertian Dzikir

Allah sudah menunjukkan dasar pokok bahwa dzikir mampu menentramkan *qalbu* manusia. Hanya dengan dzikir lah *qalbu* akan menjadi tenang sehingga tidak timbul nafsu yang jahat. Menurut kamus bahasa Arab dzikir berakar dari kata (ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرًا) yang berarti menyebut, dan mengingat.

Menyebut disini yaitu menyebut nama-nama Allah baik didalam *qalbu* maupun menyebut-Nya secara lisan dengan kalimah-kalimah *thayyibah*. Dan mengingat yaitu mengingat Allah Tuhan Semesta Alam. Sedangkan di dalam Kamus Bahasa Indonesia zikir yaitu puji-pujian kepada Allah yang diucap-kan berulang-ulang. Yakni mengagung-agungkan nama Allah dengan cara menyebut-Nya secara berulang-ulang.

Dzikir dari segi bahasa berarti menyebut atau mengingat. Sedangkan dzikir syariat Islam dan Al-Qur'an adalah menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Jadi, semua bentuk aktivitas yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah disebut dzikir. Arti dzikir memang secara singkat dapat dikatakan mengingat Allah, tapi jika dikatakan dalam sudut pandang dalam bentuk amalan maka, tidak dibatasi dengan hanya mengingat Allah saja. Yaitu kalimat *Thayyibah* (*Subhanallah Walhamdulillah Walaailahailallah Wallahuakbar*) tetapi ini dzikir tingkat yang paling ringan. Jika ditelusuri kembali membaca Al-Qur'an adalah termasuk dzikir dalam Surah Al-Hijr ayat 9. Dzikir dapat dipraktikkan dalam kehidupan misalkan saja ketika ingin makan teringat untuk berdzikir. Maka, secara langsung ketika menyantap makanan akan berpikir cara yang Allah ridhoi, maka ahli dzikir akan mengalami perubahan pada perilakunya walaupun ketika melakukan hal kecil. Dan Sholat dengan benar sesuai tuntunan yang diajarkan Rasulullah Shallahu 'Alaihi Wassalam juga termasuk dzikir kepada Allah sebagaimana hal ini selaras dengan isyarat dalam Surah Thaha ayat 14 bahwa "*Dan dirikanlah sholat untuk mengingat aku*".

Dengan demikian, dzikir adalah mengingat Allah, tetapi jika disandingkan dengan konteks amalan maka akan terbentuk luas makna dzikir itu sendiri. Namun demikian, pembahasan masalah dzikir dalam tulisan ini dipersempit pada kalimat *Thayyibah* saja. Karena, pembahasan tentang dzikir sangat luasnya itu mencakup semua amalan yang telah disebutkan di atas, pada akhirnya eksistensi terhadap *qalbu* dengan dzikir tidak akan dibahas secara intens.

Pada tataran yang lain sederet keyakinan yang dimiliki oleh seseorang dijelaskan oleh Azwar (1998:25) bahwa kepercayaan datang dari apa yang telah kita lihat, atau apa yang kita telah ketahui dan apa yang telah kita alami.

Berdasarkan pada apa yang telah kita ketahui itu akan membentuk suatu ide atau gagasan mengenai sifat atau karakteristik umum suatu objek . Artinya keyakinan keyakinan yang dibangun sebagaimana yang diuraikan di atas berdasarkan atas pengetahuannya baik dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan pengalaman dan keyakinan itu lalu membentuk pola persepsi dalam pikiran bahwa dzikir itu baik dan positif.

Pengetahuan, pengalaman dan keyakinan yang digeneralisasikan menurut Azwar akan membentuk stereotipe . Apa bila stereotipe bertahan dalam waktu lama maka kemudian orang akan memiliki sikap yang lebih didasarkan pada predikat yang dilekatkan oleh pola stereotipenya dan bukan berdasarkan pada obyek sikap tertentu. Sikap yang didasari oleh pola stereotipe semacam ini biasanya sangat sulit untuk menerima perubahan. Namun Azwar selanjutnya menjelaskan bahwa kepercayaan itu dapat berkembang seiring perkembangan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Namun di samping kepercayaan sebagai komponen kognitif tidak selalu akurat. Kadang –kadang kepercayaan itu terbentuk justru dikarenakan kurang atau tiadanya informasi yang benar mengenai obyek yang dihadapi (Azwar: 25-26)

Esensi Dzikir

Jika membiasakan amalan ibadah dzikir disertai maknanya maka, pencapaian manfaat akan dirasakan, juga karakteristik baik yaitu selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah dapat dicapai dan dibentuk. Sehingga, akan tercemin dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Diantara manfaat dzikir yang disajikan oleh penulis, diantaranya :

1. Dzikir dapat membentuk pribadi yang baik dan terhindar dari dosa.

Ketika seseorang sering berzikir karakteristik atau kepribadiannya akan baik dalam kehidupannya dan selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Hal ini selaras dengan pendapat Khan, karena ketika seseorang melakukan dzikir maka Allah akan menghindarkannya dari melakukan dosa karena itu membantu membentuk kepribadian yang baik dalam individu, dan Allah akan

menjaga hambaNya yang senantiasa berdzikir. Tidak ada penolong terbaik selain Allah Ta'ala. Ketika kepribadian baik telah terbentuk maka pergaulannya pun dapat dijaga dengan baik.

2. Menghilangkan Kecemasan

Dzikir mampu menghilangkan kecemasan, hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien yang akan mengalami operasi yang menyatakan bahwa kegelisahan pasien setelah melakukan zikir dalam bentuk *istighfar*, *takbir*, *tahmid*, dan *tahlil* sebagian besar pasien tidak mengalami kecemasan dan sebagian lagi mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melakukan zikir dengan benar dapat mengakibatkan kedamaian hati, walau keadaan emosi manusia sedang mengalami kecemasan. Tentu tidak mudah menenangkan keadaan diri dengan suatu stimulus, tetapi dengan adanya penelitian tersebut semakin memperkuat bahwa dzikir dapat menjadi terapi yang cepat dan efektif ketika mengalami kecemasan.

3. Menghilangkan Fantasi Seksual

Dengan berzikir dan memaknai dzikir maka, pikiran atau kognitif akan bersih dari hal-hal yang negatif yang dapat mengakibatkan dosa. Hal ini selaras dengan pendapat Safaria dan Saputra yang menyatakan bahwa zikir dengan sepenuh hati kepada Tuhan, akan menguatkan kognitif, afektif dan konatif. Sehingga ketika berzikir dengan konsentrasi penuh akan menghambat munculnya pemikiran buruk seperti fantasi seksual, karena pengaruh dzikir dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih fokus untuk pemikiran yang positif. Karena manusia cenderung hanya fokus pada satu hal saja, maka kata kunci dari hal ini adalah memfokuskan diri pada satu hal atau sebagai pengalihan, tentu pengalihan disini harus sesuatu yang positif yaitu dzikir, sehingga selain stimulus, pengalihan dapat juga berfungsi membersihkan dari hal yang buruk.

4. Dzikir bermanfaat bagi fisik dan spiritual

Manfaat fisik yaitu memurnikan hati dari semua sikap dan emosi negatif. Sedangkan manfaat zikir terhadap spiritual yaitu membangkitkan semangat hidup kedalam *qalbu*, mengurangi kecemasan. Ketika berdzikir, emosi dapat dikendalikan dengan media dzikir karena pengalihan dilakukan agar emosi yang negatif tidak semakin berlanjut yaitu terbebas dari tekanan duniawi, kegelisahan, keputusasaan dan depresi, tentu juga manfaatnya bagi spiritual dapat menghilangkan masalah psikologis.

Pengertian, fungsi dan Makna dari *Qalbu*

Perbedaan pada sudut pandang dalam memaknai kata ¹¹di kalangan akademik bahwa, hal itu merupakan hati yang maknanya ialah jantung, yang berfungsi mengawali pemikiran manusia bukan hanya sekedar pemompa darah bagi organ tubuh. Masyarakat Indonesia memahami kata "hati" adalah *qalbu* dan menerjemahkan *heart* (bahasa Inggris) dan *qalbu* (bahasa arab) sebagai "hati". Padahal dalam bahasa Inggris, hati adalah "liver", organ tubuh disebelah bawah dada kanan yang berfungsi menyaring racun dan penyakit dari darah. Sedangkan, dalam bahasa arab, hati disebut "*kibdu*" atau "*kibdatun*".

Kemudian menurut Quraish Shihab, dalam tafsir Surah Al-an'am ayat 25, "*padahal Kami telah meletakkan penutup-penutup di atas hati (qalbu) mereka*" bahwa mereka mendengarkan Al-quran tujuannya untuk melemahkan akibat hati mereka tertutup. Dengan demikian, dalam pandangan Quraish Shihab *qalbu* adalah hati. Akan tetapi penulis menyepakati bahwa ***Qalbu adalah jantung*** dengan pelbagai argumen tadi, menurut Pahlevi *qalbu* merupakan sepotong daging yang berada di rongga dada kiri yang terdapat rongga tempat darah mengalir merupakan jantung. Penulis dapat menyimpulkan bahwa, *qalbu* adalah jantung sebagai pusat manusia karena jantung memiliki logika khusus dari saraf otonom yaitu mengirimkan pesan saraf-makna. Sehingga tidak hanya sebagai pemompa darah semata, jantung dapat mengirim pesan kepada otak yang akan dipahami dan dipatuhi, jantung bekerja *independen* atas otak dan merupakan awal mula alur dimulainya berpikir.

Hal ini sesuai dengan isyarat Al-Qur'an bahwa Allah Ta'ala telah berfirman dalam surah Al-hajj ayat 46 : *"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai Qalbu yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah Qalbu yang di dalam dada."* Dalam ayat ini dapat dilihat bahwa, ketika dikatakan memahami Allah menggunakan kata "*Qalbu*" bukan otak padahal otak sering dikatakan bahwa tempat berpikir, dan sudah dipahami di atas bahwa Qalbu adalah untuk berpikir atau tempat akal.

Yang terjadi saat ini dalam sudut pandang pemahaman masyarakat bahwa, akal terdapat pada otak dikarenakan, memiliki fungsi berpikir juga akibat selalu menggunakan kosa kata akal ditunjukkan pada kepala maka timbul perspektif bahwa akal terdapat pada kepala yaitu otak. Akal tidak dapat didefinisikan sebagai bentuk fisik karena tidak dapat dilihat oleh mata, hanya saja dapat merasakan fungsi dan implikasi dari akal. Jika perspektif mengenai akal adalah otak maka akan sulit untuk mengimani agama Islam, karena otak merespon untuk berpikir rasional dan bukti nyata. Dan hal ini selaras dengan isyarat dalam Al-qur'an yang berbunyi:

"Dan apabila kamu menyeru (mereka) untuk (mengerjakan) sembahyang, mereka menjadikannya buah ejekan dan permainan. Yang demikian itu adalah karena mereka benar-benar kaum yang tidak mau mempergunakan akal."(Al-Maidah ayat 58). Orang kafir tidak beriman karena mereka melakukan ejekan dan permainan dan Allah menyebut mereka sebagai kaum yang tidak mempergunakan akal.

Dengan demikian, qalbu bukanlah organ tubuh hati (hepar, liver), ia adalah jantung (*heart*) di dada, yaitu terdiri dari sistem independen, lebih dari 40.000 sel syaraf yang mampu mengolah informasi. Jantung berfungsi bukan hanya mesin pompa darah saja, tapi ia juga memiliki sistem syaraf yang bebas, lebih dari 40.000 neuron. Itulah jantung yang fungsinya sangat dominan dalam menentukan apakah diri masing-masing manusia akan masuk tempat yang "buruk" atau ke tempat yang "indah". Pergunakanlah untuk berpikir sebaik-

baiknya. Dengan demikian, qalbu bukanlah organ tubuh hati (hepar, liver), ia adalah jantung (heart) di dada, terdiri dari sistem independen, lebih dari 40.000 sel syaraf yang mampu mengolah informasi.

Akal dipergunakan untuk memahami Ayat Allah Ta'ala, tentu tidak menggunakan otak karena ketidakmampuan manusia untuk berpikir yang tidak logis yang dapat berdampak berkurangnya iman, seperti akan timbul pertanyaan "Allah yang menciptakan kita, lalu siapa yang menciptakan Allah?". Jika mempergunakan akal dalam berpikir dengan baik dan benar bukan yang dimaksud otak, maka keimanannya akan semakin meningkat. Jika kita amati kembali tiap hewan memiliki otak tetapi apakah mereka memiliki akal?. Jadi, qalbu adalah jantung sebagai permulaan ketika berpikir.

B. Perbedaan Emosi Muslim Yang Berzikir Disertai Makna Dengan Muslim Yang Berzikir Tanpa Makna

Zikir adalah kegiatan fisik dan mental yang berakselerasi refleksi, sikap dan perilaku selama proses hidup yang mengingatkan kita pada Allah. Zikir tidak hanya dilakukan secara fisik (dilakukan dengan lidah ataupun hanya menggerakkan jari dan sebagainya) namun juga melibatkan kegiatan mental dengan penghayatan (qalbu) dalam mengingat Allah yang dilakukan dengan sepenuh hati. Menurut Lukman Junaidi, zikir yang hanya dilakukan dengan lidah tak ubahnya ujaran-ujaran biasa yang meluncur bebas tanpa tujuan tidak akan membawa dampak positif bagi pelakunya, dengan kata lain ia tidak akan mendapatkan apa-apa dari zikir yang ia lakukan. Itulah pentingnya kita sebagai umat muslim hendaknya dapat memaknai setiap kalimat zikir yang diucapkan tidak hanya diucapkan lewat lisan saja, namun juga harus dimaknai dan dihayati agar zikir yang dilakukan tidak sia-sia dan dapat berpengaruh dalam kehidupan.

Orang yang sering berzikir akan terlihat dari karakteristik atau kepribadiannya sehari-hari yaitu akan tercerminnya keribadian yang baik dan akan senantiasa menjauhi perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Hal ini

selaras dengan pendapat Khan yang menyatakan bahwa ketika seseorang melakukan perbuatan baik seperti berzikir dan mengingat Allah, maka Allah akan menghindarkannya dari melakukan dosa, karena itu membantu membentuk kepribadian yang baik dalam diri individu. Berzikir merupakan suatu perbuatan yang baik yang dapat dilakukan setiap saat, dimanapun dan kapan pun, hal ini selaras dengan isyarat dalam Al-qur'an yang berbunyi "*Berdzikirlah kalian kepada Allah di waktu berdiri, di waktu duduk, dan di waktu berbaring.*" (*an-Nisa': 103*), Kecuali ditempat-tempat yang tidak diperbolehkan karena alasan-alasan tertentu (misalnya: Toilet, dan sebagainya). Oleh karena itu, dengan mengingat Allah setiap saat maka jiwa akan terasa tenang, sejuk dan damai, sebab saat kita berzikir segala masalah kehidupan kita serahkan kepada Allah sehingga dalam menjalankan aktivitas kita akan mampu mengontrol emosi secara baik. Menurut Lazarus, Emosi memainkan peran penting dalam kognisi karena merupakan respon manusia yang tidak sadar dan hampir otomatis terhadap rangsangan lingkungan. Orang yang dapat mengatur emosinya akan tampak bahagia hidupnya, karena Untuk mengetahui apa itu bahagia, ada tiga jenis ukuran utama: ukuran emosi positif, ukuran emosi negatif dan evaluasi kehidupan secara keseluruhan. Bersama-sama, ketiga jenis ini dianggap sebagai ukuran utama kesejahteraan subyektif. Kebahagiaan merupakan bagian dari sekian banyak emosi yang dimiliki manusia, oleh sebab itu rasa bahagia itu tidak menentu kapan waktunya dan dalam situasi apa mau baik itu berupa materi (harta benda), dan lain sebagainya, namun tidak sedikit orang dapat merasakan kebahagiaan itu dalam setiap situasi yang dialaminya sebab ia sudah dapat munculnya, semuanya tergantung pada bagaimana emosi itu di ukur.

Kemudian, saat kata-kata zikir dibacakan, zikir bertindak sebagai titik fokus dalam mengobati seseorang dari dalam, Ketika dikombinasikan dengan relaksasi psikologis dalam diri seseorang, secara positif akan mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem kontrol dalam tubuh yang bertindak sebagian besar tidak sadar) dalam mengatur denyut jantung, tingkat pernapasan dan tingkat metabolisme, dengan menurunkan proses fisiologis. sebelumnya telah kita ketahui bahwa zikir memiliki peran penting dalam mengendalikan emosi individu, sedangkan emosi memiliki hubungan yang sangat erat dengan perilaku. Individu yang mampu mengendalikan emosi akan dapat lebih mengontrol aktivitas,

Menenangkan pikiran, emosi terkendali menuju arah yang positif sehingga akan menyebabkan kegiatan yang lebih terorganisir dan perilaku dapat dikendalikan. Individu yang mampu mengendalikan emosi, memiliki efek langsung pada denyut nadi, sebab untuk mengontrol emosi fokusnya pada pernapasan, fokus pada pikiran dan kontrol fisik. Misalnya saat kita sedang dihadapkan pada situasi yang menegangkan, emosi kita akan tetap positif bilamana kita bisa mengatur pernapasan dengan baik, lalu mampu mengarahkan pikiran ke arah yang positif maka secara fisik semuanya akan terkontrol. Namun sebaliknya individu-individu yang tidak mampu mengendalikan emosinya ke arah yang positif akan sulit untuk melakukan kegiatan dengan baik. Mereka mudah khawatir, gelisah dan marah saat melakukan kegiatan. Jadi, keadaan emosi kita dapat mempengaruhi denyut jantung, yang mana saat kita dalam keadaan santai, tenang, dan aman denyut jantung kita akan stabil kemudian akan mencerminkan perilaku yang menyenangkan. Hal sebaliknya, jika kita dalam keadaan cemas, takut, marah, kesal, serta tertawa yang berlebihan pun akan membuat denyut jantung kita menjadi tak terkendali, sehingga terkadang membuat perilaku kita menjadi gugup, gagap, gemeteran, serta tidak mampu bertindak secara tepat.

Dari bahasan secara keseluruhan diatas penulis menyimpulkan bahwa Muslim yang paham makna dari zikir akan terlihat dari perilakunya sehari-hari yakni dari segi emosi yang ia tampilkan, hidupnya akan terasa bermakna dan penuh syukur serta akan tampak perilaku yang tenang. Sedangkan muslim yang berzikir namun hanya diucapkan lewat lisan saja tanpa tau maknanya ia hanya akan berperilaku tapi tidak tau makna dari perilakunya. kemudian emosi yang ia tampilkan tampak menggebu-gebu hidupnya akan terasa hampa dan tidak bermakna serta sulit untuk mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Menurut Al-Ghazali, ia adalah raja yang memimpin rakyatnya; yaitu semua anggota badan. Oleh sebab itulah, jika lidah komat-kamit menyucikan Tuhan, tapi hati sama sekali tidak meresapi, tidak menghayati, dan tidak membenarkan lafal-lafal zikir tersebut, maka praktis, zikir itu akan hampa dan kering. Inilah yang membedakan antara muslim yang berzikir disertai paham maknanya dengan muslim yang berzikir tapi tidak memahami maknanya.

C. Pengaruh Zikir Terhadap Psikologis

Zikir merupakan ibadah yang menyenangkan yang paling ringan dan paling mudah dilakukan dengan tidak memiliki kondisi dan aturan-aturan tertentu. Dalam hal ini zikir adalah ibadah yang berbeda dengan ibadah-ibadah yang lainnya. Zikir bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja juga tidak terikat dengan aturan-aturan tertentu itulah mengapa zikir merupakan ibadah yang mudah dilakukan.

Zikir memiliki manfaat psikologis dan spiritual, secara psikologis, memberikan rasa nyaman dan secara spiritual memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah. Dalam perdamaian batin individu yang memainkan peran mendasar adalah keyakinan pada agama terutama didasarkan pada pernyataan ayat suci Al-quran. Tidak bisa dipungkiri bahwa memang keyakinan pada Allah dan seseorang yang selalu mengingat Allah ia akan merasakan ketenangan. Baik mengingat-Nya dalam kondisi senang maupun dalam kondisi yang paling buruk sekalipun. Stres dan depresi misalnya. Tidak hanya itu, mengingat Allah juga akan membawa kepada Ketenteraman, hal ini selaras dengan pernyataan Rahman dalam sebuah risetnya yaitu "Ketenteraman menghiasi hidupnya, melingkupi ruang jiwanya, memadati kekosongan hatinya. Dia damai dalam dzikirnya. Tenteram saat mengingat Allah." Hal ini selaras sebagaimana isyarat dalam Al-Quran: *"Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* (Q. S Ar-Ra'd: 28). Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki efek jangka pendek yang cukup signifikan mengurangi depresi, kecemasan dan stres pada ibu dari pasien PJK (Penyakit Jantung Koroner). Zikir disini memiliki peran yang signifikan. Zikir disini baik dilakukan secara verbal atau non verbal.

Dalam sebuah penelitian lain, ternyata selain dzikir dapat memberikan kedamaian dan ketenteraman pada hati, aspek psikologis, dzikir juga dapat mengurangi sakit. Seperti Pada pasien muslim, sholat dan zikir dapat menjadi alternatif penanganan nyeri non farmakologis mengurangi tingkat intensitas nyeri pasca operasi. Hal ini karena dzikir dapat memberikan emosi positif. Rasa sakit

yang disebutkan dalam penelitian ini yaitu tidak hanya pada proses fisik tetapi juga pada aspek psikologis.

Chapman mengatakan bahwa emosi negatif menjadi bagian dari rasa sakit. Dalam hal ini ternyata emosi juga mempunyai peran. Itulah mengapa emosi positif disini sangat ditekankan agar rasa sakit pasca operasi tersebut menjadi berkurang dan emosi positif ini salah satunya yaitu didapat dengan berdzikir kepada Allah SWT.

D. Penutup

Dzikir merupakan suatu tuntunan pada syariat islam dan al quran adalah menyebut nama Allah dalam setiap keadaan. Banyak manfaat dari zikir bukan hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah saja, bahkan zikir banyak manfaat lain. Diantaranya yaitu zikir dapat membentuk pribadi yang baik dan terhindar dari dosa, menghilangkan kecemasan, zikir dapat memurnikan hati dari semua sikap dan emosi negatif, dan lain sebagainya. Dan yang paling penting bahwa zikir sangat berpengaruh pada eksistensinya terhadap hati, baik itu dijelaskan oleh quran dan hadist maupun oleh penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Oleh karenanya, kita selaku umat muslim jangan meninggalkan hal sepele seperti zikir ini. Banyak yang tidak kita ketahui yang nyatanya mempunyai efek yang sangat besar terutama pada tubuh kita.

E. Referensi

- Achmad Sya'bi. *Kamus An-nur Arab-Indonesia, Indonesia-Arab*. Sumenep: Halim Surabaya, 1997
- Ali Tenik, Harran, Anakara, "Importance and Effect of Remembrance (dhikr) in socio-Psychological Terms" *The International Research Publication's* Vol.02, 2008
- Ani Haryani, Arifudin, Nurhayati. Prayer and dhikr as spiritual-related interventions for reducing post-surgery pain intensity in moslem's patients. "International Journal of Research in Medical Sciences". Vol 3, Supplement Issue 1 (2015)

- Fathul Lubabin Nuqul. "Peran Usia Pelaku dalam Sikap Masyarakat Awam Terhadap Pelaku Kejahatan Seksual pada Anak." Psikologika Volume 18 Nomor 2 Tahun 2013.
- Hanan Soliman & Salwa Mohamed, *Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*. Vol.3 No.2 (2013), page.2
- Iredho Fani Reza, dan Magfiroh. *Psikologi Ibadah*. Palembang: NoerFikri, 2016.
- Kong-Hee Kim, *Emotion and Strategic Decision-Making Behavior: Developing a Theoretical Model, International Journal of Business and Social Science* Vol. 3 No. 1 (2012), page.2
- Lukman Junaidi, *The Power of wirid; Rahasia dan Khasiat Zikir setelah Shalat untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2007)
- Muhammad Nubli Abdul Wahab and Aiman Atta, "The Study on the Effect of Zikir Protocols Training towards Performance of Heart Rate Variability (HRV) and Academic Achievement among Secondary Schools Students" *International Journal of Computer Applications* (0975 – 8887) Volume 117 –No. 1, May 2015
- Paul Dolan, Tessa Peasgood, Mathew White, "Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being" *Journal of Economic Psychology*, No. 29 (2008)
- Radhiatul Fitri & Eis Masitah, *Effect of Zikr to Reduce Unwanted Sexual Fantasies in Sexual Abuse Victim. International Journal of Technical Research and Applications*. Vol. 2. Issue. 5 (2014), page.2
- Reza Pahlevi. "Dahsyatnya Doa & Dzikir". (Quantum Media : Tangerang, 2008)
- Supriyadi, "Religious Therapy as an Alternative Treatment in reducing the Cortisol Hormone and Blood Sugar". *Public Healt and Community Medicine*. Vol.2 2017
- Tayebe Mirzaei, Monirsadat Nemotallahi, Sakinne Sabzevari, Saeed Deghan, and Mohamad Javad Soleymannpour. "Short Term Effects of Islamic Zikr on Anxiety, Stress, and Depression in Mothers of Children with Congenital Heart Disease". *British Journal of Medicine & Medical*

Research. 10(4): (2015). 1-5 , Article no.BJMMR. 19526 . ISSN: 2231-0614

Tim Penyusun. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008

Quraish Shihab. "*Tafsir Al-Mishbah*". (Lentera Muslim : Tangerang, 2016)